



Masło czosnkowe

★★★★★ (24)

🕒 5 minut



👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

0 kcal / 1 porcję (0 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

| | | | | | |
|--|-----------------------------------|---------------------------------------|---|------------------------------------|-----------------------------|
| 🔥 Kaloryczność 693.76 kcal 34.69% | 🥩 Białko 0.95 g 1.9% | 🍞 Węglowod. 2.18 g 0.81% | 🍷 Tłuszcze 77.13 g 110.19% | 🌾 Błonnik 0.20 g 0.8% | GDA 34.69% |
|--|-----------------------------------|---------------------------------------|---|------------------------------------|-----------------------------|

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Masło ekstra - 100g (20 łyżeczek)
- Czosnek duży - 5g (ząbek)
- Oregano - 2g (łyżeczka)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Wymij masło z lodówki, aby zmiękło.

KROK 2: Dodaj do niego przeciśnięty przez praskę czosnek i łyżeczkę oregano (lub innych, ulubionych ziół: natki pietruszki, koperku, bazylii). Całość wymieszaj.

KROK 3: Możesz doprawić szczyptą soli o obniżonej zawartości sodu.

*Masło przechowuj w lodówce i dodawaj do ulubionych potraw. Idealnie smakuje na ciepłych tostach lub jako dodatek do mięs.

Smacznego!

